


# 25 recettes végétariennes économiques et simplissimes

Retrouvez nos recettes, articles et astuces sur :

www.recettes-vegetariennes.org



## Qui suis-je ?

Je m'appelle **Antoine**, je ne suis pas du tout cuisinier professionnel ; je suis professeur de chant et de voix. Pourtant, j'ai été amené au cours de mon parcours à **cuisiner** des **repas végétariens** pour des **milliers de personnes**.

Pratiquant la **méditation bouddhiste**, j'ai assumé la fonction de **chef cuisinier** à de très nombreuses occasions lors de retraites, allant plusieurs fois jusqu'à préparer des repas pour des **centaines de personnes** lors de grandes retraites d'été.

**Mon but** lorsque je prépare des repas végétariens : proposer une **cuisine** très **simple** (avec un minimum d'étapes de préparation), **complète** et **nourrissante**, et en même temps avec **beaucoup de saveur**.

Et un **autre objectif** : montrer qu'il est aisément **possible de se passer de produits animaux**. De manière quasi-systématique, les participants aux retraites **oubliaient** complètement **l'absence de viande** ou de produits animaux dans les repas qui étaient préparés, et c'était pour moi un grand motif de satisfaction.

Plusieurs personnes m'ont demandé quand je ferais un livre de recette. Pour moi, le point de départ est ce **blog**, Recettes Végétariennes, qui donne en partie accès à mon expérience et à mon savoir-faire.

Vous trouverez dans ce **guide** une série de **recettes du blog** ainsi que **5 recettes originales**.

La cuisine végétarienne est une question de **pratique** et **d'habitude**. Même pour ceux qui continueraient de manger de la viande, prenez cette habitude de cuisiner végétarien, **de plus en plus régulièrement**. Cela pour votre bien - **santé** et **énergie** - et également en respect des **animaux** et de l'**environnement**.

# Pâtes à la crème de courgette



## Quantités

Pour 4 personnes :

300 g de torsades
400 g de courgettes
100 g d'oignons jaunes
160 g de tofu
80 g de crème soja
8 feuilles de basilic
30 g de tamari / sauce soja
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de gros sel
1 c. à c. de gomasio

## Recette

1. Râper les courgettes.
2. Couper les oignons en cubes de 5 x 5 mm.
3. Couper le tofu en cubes de 1 x 1 cm.
4. Couper les feuilles de basilic au ciseau en fines lanières.
5. Cuire les pâtes dans 1,5 l d'eau bouillante salée pendant 6 minutes (ou le temps minimum recommandé sur le paquet).
6. Dans le même temps, dans une poêle, faire revenir avec l'huile d'olive et à feu fort le tofu et l'oignon pendant deux minutes, puis y rajouter les courgettes. Rajouter encore le tamari, bien mélanger et poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à ce que les pâtes soient cuites. En fin de cuisson, rajouter la crème soja.
7. Une fois les pâtes cuites, les égoutter et les mélanger à la crème de courgettes.
8. Décorer le plat avec le basilic et le gomasio.

# Salade de tomates aux algues



## Quantités

Pour 4 personnes :

600 g de tomates grappes

1 feuille de nori

3 c. à s. d'huile d'olive

3 c. à s. de jus de citron

8 g de sel fin

## Recette

1. Couper les tomates en cubes de 1,5 cm.
2. Couper la feuille de nori dans le sens de la longueur, puis plier chaque demi-feuille et les couper en fines lanières (pour plus d'explications, voir l'article : 5 manière d'utiliser l'algue nori).
3. Verser sur les tomates l'huile d'olive et le citron puis rajouter le sel.
4. Rajouter les paillettes d'algues sur la préparation.
5. Avant de manger le plat, bien mélanger les tomates et les algues, afin que celles-ci s'hydratent.

# Nouilles de riz aux légumes et champignons noirs



## Quantités

Pour 4 personnes :
150 g poivrons rouges
150 g d'oignons
150 g de brocolis
12 g de champignons noirs secs
160 g de nouilles de riz
2 c. à s. d'huile d'olive
3 c. à s. de tamari
8 g de gros sel
4 branches de coriandre

## Recette

1. A l'avance, laisser tremper les champignons noirs pendant trois heures (voir l'article sur les champignons noirs déshydratés).
2. Couper les poivrons en lanières de 4 cm de long. Emincer finement les oignons et tailler les brocolis en petits bouquets.
3. Couper les champignons noirs en deux dans les sens de la longueur puis en lanières d'1 cm de large.
4. Emincer les feuilles de coriandre en fines lanières.
5. Faire revenir dans une poêle et à feu moyen les oignons, les poivrons et les brocolis pendant 5 minutes et à couvert. Rajouter les champignons et poursuivre la cuisson pendant 3 minutes. Puis couper le feu et rajouter le tamari.
6. Dans un même temps, cuire les nouilles de riz dans une casserole d'eau salée pendant 5 minutes puis couper le feu et laisser les nouilles gonfler dans l'eau.

# Soupe de concombres et champignons noirs



## Quantités

Pour 4 personnes :
750 g de concombres
6 g de champignons noirs secs
4 branches de coriandre
1 c. à c. de sel
2 c. à s. de tamari
1 pincée de piment de Cayenne

## Recette

1. A l'avance, faire tremper les champignons noirs pendant 3 heures.
2. Epluchez les concombres, les râper et y rajouter le sel. Attendre 30 minutes que les concombres aient rendu de l'eau.
3. Dans même temps, couper les champignons noirs en deux puis les retailler en fines lamelles. Les laisser mariner dans le tamari pendant 30 minutes.
4. Tailler les feuilles de coriandres en lanières.
5. Mélanger concombres et champignons noirs, saupoudrer du piment de Cayenne et décorer avec le coriandre.

# Tapioca au citron



## Quantités

Pour 4 personnes :
70 g de tapioca
35 cl de lait de coco
30 cl de lait de soja
100 g de sucre
2 citrons bio

## Recette

1. Retirer le zeste des deux citrons et en récupérer le jus. Tailler le zeste en dés minuscules.
2. Mélanger les deux laits dans une casserole et porter à ébullition.
3. Poursuivre la cuisson à feu doux et ajouter doucement le tapioca tout en remuant le mélange avec un fouet.
4. Attendre que le tapioca prenne une consistance légèrement pâteuse. A ce moment, couper le feu et rajouter le sucre, le jus de citron, la moitié du zeste et bien mélanger.
5. Mettre le mélange dans des ramequins et le décorer avec le reste du zeste.

# Lentilles corail au tofu



## Quantités

Pour 4 personnes :

300 g de lentilles corail

250 g de tofu

200 g d'oignons

3 c. à s. de tamari

1 c. à c. de cumin

6 branches de persil

## Recette

1. Effeuiller le persil et garder les brins entiers.
2. Couper le tofu en cubes de 1 cm.
3. Couper l'oignon en quatre puis l'émincer finement.
4. Verser les lentilles dans une casserole de 500 g d'eau bouillante et les cuire à couvert et à feu doux pendant 20 minutes.
5. Dans une casserole, cuire en même temps le tofu et les oignons à feu moyen. Après un quart d'heure, couper le feu et rajouter le tamari.
6. Une fois les lentilles cuites, les rajouter au mélange d'oignons et de tofu, rajouter le cumin et bien mélanger.
7. Servir sous forme de « boules » de lentilles et décorer avec les brins de persil.

# Patates douces à la persillade



## Quantités

Pour 4 personnes :
4 patates douces (soit 1,5 kg environ)
4 c. à s. d'huile d'olive
8 branches de persil
1 gousses d'ail
8 c. à s. de jus de citron
1 c. à s. de cumin
1 c. à s. de gros sel

## Recette

1. Brosser sous l'eau les patates douces et les couper en deux.
2. Effeuiller et émincer très finement le persil. Presser l'ail.
3. Mélanger le persil, l'ail, l'huile d'olive et le cumin. Placer les patates douces sur une plaque et recouvrir chacune des moitiés de la persillade épicée.
4. Répartir le gros sel et cuire au four à 180 °C pendant 40 minutes.
5. Servir en répartissant le jus de citron sur les patates douces.

# Risotto aux asperges



## Quantités

Pour 4 personnes :

230 g de riz rond blanc pour risotto
200 g d'asperges en boites
100 g de maïs
100 g d'échalotes
1 c. à s. d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légume
1/2 c. à c. de gros sel
30 g de beurre
30 g de crème soja liquide
50 g de parmesan
3 branches de persil

## Recette

1. Couper les asperges en morceaux de 2 cm et émincer très finement les échalotes. Emincer finement les feuilles de persil.
2. Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive pendant 5 minutes.
3. Rajouter le riz et cuire pendant 3 minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement.
4. Rajouter 300 ml d'eau chaude, le bouillon et le gros sel. Porter à ébullition puis cuire à couvert à feu faible pendant 10 minutes.
5. Puis rajouter à nouveau 300 ml d'eau chaude, les asperges et le maïs. Bien mélanger, porter à ébullition et cuire à couvert et à feu faible encore 5 minutes.
6. Rajouter le beurre et la crème soja, bien mélanger et décorer avec le parmesan et le persil.

# Compote poires bananes au gingembre



## Quantités

Pour 4 personnes :
380 g de poires
380 g de bananes
15 g de sucre
30 g de gingembre confit

## Recette

1. Eplucher les fruits. Les couper en morceaux de 2 cm maximum afin qu'il passent aisément au mixeur.
2. Couper le gingembre confit en petits cubes.
3. Dans une casserole, faites bouillir 100 ml d'eau. Rajouter le sucre, les fruits et cuire à couvert à feu faible pendant 10 minutes.
4. Mixer les fruits et décorer avec le gingembre.

# Fromage blanc de tofu



## Quantités

Pour 4 personnes :

300 g de tofu

180 ml de lait de soja

60 g de sucre

200 g de bananes

2 c. à s. de jus de citron

5 feuilles de menthe

## Recette

1. Découper les bananes en grosses rondelles et émincer la menthe très finement.
2. Dans un saladier, émietter le tofu et rajouter le lait de soja, le sucre, les bananes et le jus de citron. Mixer.
3. Décorer avec la menthe.

# Ratatouille et riz complet



## Quantités

Pour 4 personnes :
200 g de riz long complet
200 g de courgettes
200 g d'aubergines
100 g d'oignons
100 g de poivrons rouges
300 ml de coulis de tomates
50 g de protéines de soja fines
1 c. à s. de tamari
2 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à c. de gros sel
1/2 c. à c. de romarin
1/2 c. à c. de thym
5 branches de persil

## Recette

1. Dans une casserole, cuire le riz dans 480 ml d'eau avec 1 c. à s. de gros sel. Porter à ébullition puis cuire le riz à couvert et à feu faible pendant 40 minutes.
2. Dans un bol, faire tremper les protéines de soja dans 100 ml d'eau bouillante et rajouter le tamari.
3. Couper les aubergines, les courgettes, les oignons et les poivrons en cubes de 1 cm. Emincer grossièrement les feuilles de persil.
4. Dans une poêle, cuire dans l'huile d'olive les oignons et les aubergines, à feu moyen et à couvert, pendant 5 minutes.
5. Rajouter poivrons et les courgettes et cuire encore 5 minutes.
6. Rajouter le coulis de tomate, le thym, le romain, 1 c. à c. de sel et les protéines de soja (avec le liquide restant). Porter à ébullition puis laisser cuire à couvert et à feu faible pendant 10 minutes.
7. Servir la ratatouille à côté du riz et décorer avec le persil.

# Lentilles aux légumes



## Quantités

Pour 4 personnes :

250 g de lentilles vertes
1 feuille de kombu (4 g)
100 g de brocolis
100 g de courgettes
100 g de carottes
100 g d'oignons
100 g de tomates
1 c. à c. de sel
3 c. à s. de tamari
3 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de romarin séché
1 c. à c. de cumin
4 branches de persil

## Recette

1. Rincer le kombu.
2. Préparer une casserole de 750 ml d'eau, en y ajoutant le kombu. Porter à ébullition et cuire les lentilles à feu faible et à couvert pendant 30 minutes. Saler en fin de cuisson.
3. Couper les carottes en fines demi-rondelles ; couper les oignons en quatre et les émincer.
4. Couper les courgettes en cubes de 1 cm et les brocolis en petits bouquets (la partie dure peut être émincée finement).
5. Couper les tomates en cubes de 1 cm et émincer le persil.
6. Dans une poêle avec l'huile d'olive, cuire en même temps les oignons, les brocolis, les carottes et les courgettes à feu moyen et à couvert pendant 6 minutes.
7. Dès le début de la cuisson, y ajouter le cumin et le romarin. En fin de cuisson, ajouter le tamari.
8. Servir les lentilles et les légumes par-dessus. Décorer avec les tomates et le persil.

# Soupe glacée de courgettes au chèvre



## Quantités

Pour 4 personnes :
440 g de courgettes
250 g de crème de riz
150 g d'oignons
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à c. de sel
60 g de chèvre
2 pincées de poivre
16 branches de ciboulette

## Recette

1. Préparer la crème de riz et la laisser épaissir (cliquez sur ce lien pour voir comment faire la crème de riz).
2. Couper les courgettes en cubes de 1,5 cm et les oignons en cubes de 1 cm. Les faire cuire dans l'huile à feu moyen et à couvert pendant 10 minutes.
3. Y rajouter le sel, le chèvre coupé en morceaux, le poivre et la crème de riz. Mixer la préparation.
4. Laisser refroidir au frigo.
5. Emincer finement la ciboulette et l'utiliser pour décorer les plats au moment du service.

# Sarrasin aux légumes



## Quantités

Pour 4 personnes :
200 g de sarrasin
150 g d'oignons
300 g de carottes
250 g de blettes
1 gousse d'ail
1 c. à s. de gros sel
1 c. à c. d'herbes de Provence
2 c. à s. d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes
4 branches de persil

## Recette

1. Couper les oignons en quatre et les émincer assez finement. Couper le carottes en cubes de 1 cm.
2. Tailler les feuilles de blettes en morceaux de 3 x 1 cm et les côtes en morceaux de 2 x 0,5 cm.
3. Presser l'ail et émincer le persil.
4. Rincer la sarrasin et préparer une casserole de 390 cl d'eau chaude.
5. Dans une grande casserole, cuire les oignons, les carottes et les blettes avec l'huile d'olive à feu moyen et à couvert pendant 10 minutes.
6. Puis rajouter l'ail, les herbes de Provence, le sarrasin et le bouillon de légumes.
7. Verser l'eau, bien mélanger et une fois le mélange porté à ébullition, faire cuire à feu moyen pendant 5 minutes. Laisser ensuite reposer, toujours à couvert, pendant 20 minutes
8. Servir et décorer avec le persil.

# Gratin de blettes



## Quantités

Pour 4 personnes :
500 g de blettes
150 g d'oignons
500 ml de lait de soja
50 g de farine de riz
1 c. à s. d'huile d'olive
1/2 c. à c. de sel
1/2 c. à c. de muscade
2 œufs
80 g de fromage râpé

## Recette

1. Dans une casserole, mélanger au lait de soja la farine de riz et porter à ébullition. Mélanger de temps en temps avec un fouet pour s'assurer que la crème n'accroche pas. Une fois l'ébullition intervenue, retirer du feu, rajouter la muscade et laisser refroidir.
2. Couper les oignons en quatre et les émincer finement. Tailler les feuilles de blettes dans le sens de la longueur et les émincer finement. Tailler les côtes en morceau de 2 x 0,5 cm.
3. Dans une poêle, cuire les côtes de blettes et les oignons à feu moyen et à couvert pendant 5 minutes. Rajouter ensuite les feuilles de blettes et le sel, puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes supplémentaires. Retirer l'eau de cuisson.
4. Mélanger à la crème de riz les oeufs. Huiler le plat à gratin et y mélanger la préparation à base de riz, les blettes et 40 g de fromage râpé.
5. Saupoudrer le plat avec le reste du fromage et cuire au four à 160°C pendant 10 minutes. Toujours au four mais cette fois en position grill, poursuivre la cuisson encore 5 minutes.

# Gelée de coco à la banane



## Quantités

Pour 4 personnes :

500 ml de lait de coco
150 g de banane
50 g de sucre
100 g de poudre de coco
2 g d'agar agar

## Recette

1. Découper les bananes en fines demi-rondelles.
2. Garder 20 g de poudre de coco pour la décoration. Dans un ramequin, délayer l'agar agar dans un peu de lait de coco.
3. Dans une casserole, mélanger le lait de coco, la poudre de coco et la banane. Porter à ébullition puis rajouter le mélange d'agar agar et de lait de coco.
4. Porter à nouveau à ébullition, retirer la casserole du feu et répartir la préparation dans des ramequins.
5. Laisser refroidir pendant trois heures environ et décorer avec le reste de poudre de coco.

# Choux-rouges sauce grany



## Quantités

Pour 4 personnes :

500 g de choux-rouges

200 g de pommes grany

1 c. à s. de sel

2 c. à s. d'huile d'olive

1 c. à c. de jus de citron

1 c. à c. de vinaigre de cidre

5 branches de persil

## Recette

1. Découper le chou en tronçons de 2,5 cm de large, puis émincer chaque tronçon aussi finement que possible.
2. Y rajouter le sel et laisser le chou ramollir pendant 12 heures.
3. Emincer grossièrement les feuilles de persil.
4. Râper les pommes grany et y rajouter immédiatement le citron, le vinaigre de cidre et l'huile d'olive afin qu'elles conservent leur couleur.
5. Décorer le chou avec la sauce aux pommes puis avec le persil.

# Quinoa et carottes au miel



## Quantités

Pour 4 personnes :

180 g de quinoa
400 g de carottes
200 g d'oignons
40 g d'amandes effilées
1 c. à s. d'huile d'olive
2 c. à s. de miel
1 c. à c. de gros sel
1 c. à s. de tamari (sauce soja)
4 pincées de poivre

## Recette

1. Laver le quinoa et le cuire 10 minutes à couvert dans 380 ml d'eau salée, puis laisser reposer pendant 20 minutes (voir à ce sujet : La cuisson du quinoa).
2. Couper les carottes en quatre dans le sens de la longueur puis en morceaux d'1 cm d'épaisseur. Couper les oignons en cubes de 1 cm.
3. Cuire les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive à feu moyen et à couvert pendant 5 minutes. Puis baisser à feu faible, bien mélanger et poursuivre la cuisson pendant 20 minutes. En fin de cuisson, rajouter le tamari et le miel.
4. Faire légèrement griller les amandes dans une poêle.
5. Servir le quinoa puis les légumes, poivrer et finalement décorer le plat avec les amandes.

# Brownie express



## Quantités

Pour 4 personnes :

90 g de chocolat noir « dessert »
150 g de sucre
75 g de farine
70 g de beurre
2 œufs
20 g de noix

## Recette

1. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre dans le beurre dans une petite casserole à feu faible.
2. Casser les noix en petits morceaux.
3. Dans un grand bol, mélanger le sucre, la farine, les oeufs et la moitié des noix.
4. Une fois le beurre et le chocolat fondus, laisser refroidir quelques minutes, les rajouter aux autres ingrédients et bien mélanger.
5. Verser la préparation dans un petit plat et cuire au four à 170 °C pendant 10 minutes. Puis planter un couteau au milieu du plat afin de vérifier la cuisson. Si le couteau garde une trace de chocolat, remettre à cuire trois minutes supplémentaires et reproduire l'opération. Lorsque le couteau ressort sans chocolat, la cuisson est terminée.
6. Décorer avec les noix restantes et servir.

# Crumble de fruits rouges



## Quantités

Pour 4 personnes :

160 g de farine

100 g de beurre végétal

120 g de sucre

200 g de pommes

200 g de fruits rouges surgelés

## Recette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Faire fondre le beurre à feu doux dans une casserole, l'incorporer au sucre, rajouter la farine et bien mélanger.
3. Couper les pommes en cubes d'1,5 cm et les mettre au fond d'un plat à gratin. Rajouter les fruits rouges et bien mélanger.
4. Rajouter ensuite la pâte sur les fruits, par morceaux de la taille de petits cailloux.
5. Tasser très légèrement la pâte avec les mains, enfourner et cuire pendant 20 minutes.

# Les panisses

Les panisses évoquent la cuisine provençale. Les niçois connaissent plus particulièrement la socca, galettes également cuisinée à partir de farine de poix chiche.
Les panisses s'en distinguent : plus épais, ils se rapprochent plus dans leur forme de la polenta, cuisinée quant à elle avec de la farine de maïs.

Lorsqu'on parle de recettes végétariennes économiques, les panisses occupent une place de choix. Un sachet de 500 grammes de farine de poix chiche bio coûte moins de 3 euros et la préparation ne demande que de l'eau, un peu d'huile d'olive, de sel et de poivre.



Avec 500 grammes de farines de poix chiche, il est ainsi possible de réaliser 2,5 kilos de panisses, ce qui pourrait servir de base à un plat pour une tablée d'environ 15 personnes.

## Quantités

Pour 8 personnes :
250 g de farine de pois chiches
1 litre d'eau
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1/2 cuillère à soupe de sel
Poivre

## Recette

1. Diluer la farine de pois chiche dans 250 ml d'eau, en y rajoutant l'huile d'olive, le sel et le poivre.
2. Porter à ébullition les 750 ml d'eau restant et les rajouter à la première préparation.
3. Porter à ébullition le mélange. Une fois que les premières bulles apparaissent, le retirer immédiatement du feu.
4. Verser la préparation dans un plat à gratin légèrement huilé et égaliser autant que possible la surface. Laisser refroidir.
5. Couper la préparation en quartiers ou en rondelles. Les panisses sont cuites à la poele ou au four, salés et abondamment poivrés.

# Le seitan



Parmi les sources de protéines connues dans la cuisine végétarienne, il semble que le tofu ait désormais trouvé sa place dans les foyers, même si sa préparation n'est pas évidente pour tout le monde.

Un autre produit existe également : le seitan.

Le seitan présente de nombreux avantages :

- Il est très bon marché. Comme pour les panisses, d'importantes quantités peuvent être préparées avec un minimum d'ingrédients.
- La préparation en elle-même est extrêmement simple. Lorsqu'on connaît le « mode opératoire », il est presque impossible de rater la préparation.
- Contrairement au tofu dont le goût est au départ très neutre, il est possible de donner beaucoup de goût au seitan, si bien qu'il est possible de le consommer avec un minimum de préparation.



Il présente par contre un important inconvénient : il est réalisé à partir de gluten de blé, sorte de farine que l'on trouve dans les magasins bio. Le nombre de personnes adoptant un régime sans gluten augmente considérablement à l'heure actuelle, si bien qu'il n'est pas adapté à tous.

Cela dit, sa préparation change beaucoup son assimilation par l'organisme. Un seitan mal préparé s'apparentera à une sorte de « semelle », dure et indigeste. Par contre, préparé selon les recommandations présentées ici, le seitan sera souple et moelleux, le rendant beaucoup plus supportable pour l'organisme.

## Quantités

Pour 8 personnes :
250 g de gluten de blé (farine de gluten)
Eau
Shoyu

En option : herbes aromatiques séchées (thym, romarin...) et/ou épices (curry, curcuma, paprika...)

## Recette

1. Préparer dans deux verres doseurs de taille équivalente d'un côté le gluten de blé (avec le cas échéant les herbes et les épices) et, de l'autre, un mélange de deux tiers d'eau et d'un tiers de shoyu. Important : contrairement au panisses où l'on raisonne en termes de poids, il convient de raisonner pour le seitan en termes de **volume**.
2. Verser doucement le liquide dans le gluten de blé tout remuant rapidement **à la main**, les doigts bien écartés, de sorte que le gluten de blé ne fige pas et reste moelleux (bien entendu, en raison des impératifs d'hygiène, lavez-vous bien les mains et coupez vous les ongles au préalable).
3. Couper la préparation en quatre et mettre et former quatre boules.
4. Porter à ébullition une casserole d'eau et cuire à couvert les quatre boules à feu faible pendant une heure.

Le seitan se consomme en tranches et assaisonné, sous forme de steak, ou bien en petit morceaux, pour agrémenter des légumes par exemple.

# Les graines germées

Préparer des graines germées évoque immédiatement des processus compliqués, avec des germoirs et autres lits de coton.



Or, à l'usage, il apparaît que faire germer des graines est assez aisé, à l'exception de certaines variétés requérant une expertise et un matériel particuliers. Le processus que je présente ici s'applique aux graines rencontrées le plus communément : lentilles, blé, soja vert (ou haricots mungo), fénugrec, pois chiche, azuki, radis, épeautre, kamut, et même quinoa.



Les avantages sont nombreux :

- Les graines germées permettent d'agrémenter avantageusement les entrées, les rendant d'un seul coup originales.
- Les graines germées sont très économiques. Il est possible de multiplier plusieurs fois le poids des graines dès lors que le processus de germination est mené à son terme.
- Elles peuvent être conservées longtemps au réfrigérateur, pendant une semaine environ, si bien qu'il est possible de préparer une quantité importante de graines qui seront utilisées progressivement au fil des repas.
- Mais surtout, les graines germées sont une bénédiction pour la santé, disposant d'une valeur énergétique extraordinaire.

## Quantités

Choisissez vous-mêmes vos quantités, dans la mesure où la conservation des graines au réfrigérateur est possible pendant une semaine environ.
Cela dit et par prudence, commencez pas des quantités réduites au départ.

## Recette

1. Tremper les graines pendant 18 à 24 heures (24 heures sont requises notamment pour les pois chiche). D'une manière générale, on sait que l'on peut d'arrêter la phase de trempage lorsqu'une fine pellicule de mousse apparaît à la surface de l'eau.
2. Égoutter les graines à l'aide d'une passoire en plastique et les rincer à l'eau. Dans des bols en terre ou en verre, laisser les graines à l'air et à l'abri de la lumière directe pendant 3 jours.
3. Rincer régulièrement les graines, d'une manière générale toutes les 12 heures, et toutes les 8 heures en été, en raison de la chaleur pouvant provoquer le pourrissement des graines.
4. Conserver les graines au réfrigérateur dans des bocaux ou dans des boites en plastique. N'hésitez pas, en fin de préparation, à faire des mélanges de graines.

# Le riz au lait

Parmi les desserts, voici un plat à la fois très simple, économique et savoureux.
Il est possible de le préparer avec du lait de vache, mais aussi, pour les intolérants au lait de vache, avec du lait de soja.
Dans ce dernier cas, si l'on souhaite effacer le goût caractéristique du soja qui ne plaît pas à tout le monde, il est recommandé de garder le riz au lait un certain temps à réfrigérateur après sa préparation.



Une fois encore, il s'agit d'une recette très bon marché. Avec du lait, un peu de riz et de sucre, nous pouvons profiter d'un dessert agréable et nourrissant.

## Quantités

Pour 8 personnes
1,5 l de lait (vache ou soja)
170 g de riz rond blanc
150 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé

## Recette

1. Mélanger dans une casserole le lait et le sucre et porter à ébullition.
2. Rajouter le riz et faire bouillir à feu soutenu pendant 10 minutes, tout en remuant régulièrement au fouet.
3. Après 10 minutes, baisser le feu et couvrir. Poursuivre la cuisson pendant 40 minutes, tout en remuant toutes les 10 minutes environ.
4. Couper le feu et laisser reposer à couvert pour permettre au riz de continuer à gonfler. Avant le service, saupoudrer avec le sucre vanillé.

# L'agar agar

Derrière ce nom quelque peu barbare se cache un ingrédient bien connu des végétariens. L'agar agar est une algue qui détient un pouvoir gélifiant, si bien qu'il remplace de manière avantageuse la gélatine qui est, rappelons-le, constituée d'os d'animaux.

L'agar agar permet ainsi de réaliser des plats aussi bien salés que sucrés. Ses vertus sont multiples, les plats à base de cet ingrédients étant notamment connus pour leur vertu "coupe-faim", tout en étant extrêmement légers.



La recette présentée ici est la base des gelées de fruits, pouvant être consommées tel quel ou agrémentées par la suite d'autres ingrédients. Certains jus de fruits peuvent être évités en raison de leur goût assez fort : le jus d'orange en briques à un goût assez âpre, tandis que le jus de raisin peut prendre avec l'agar agar un goût un peu « brulé ». Cela dit, ceci reste une question de goût.



Je préconise pour commencer des jus assez doux, comme le jus de pomme ou le jus d'ananas, qui sont très agréables à déguster une fois gélifiés. Les grandes surfaces proposent aujourd'hui des briques de jus de fruits biologiques de 1,5 l, et ce a des prix très raisonnables, si bien qu'il est possible de préparer à l'avance plusieurs ramequins de dessert à des coûts très bas.

L'inconvénient de l'agar agar est peut-être la durée de gélification. Si vous souhaitez en préparer pour des invités, comptez environ trois heures pour que la préparation soit complètement figée.

## Quantités

Pour 8 personnes :

1,5 litres de jus de fruit (pomme, ananas)

6 grammes d'agar agar

## Recette

1. Réserver un ramequin de jus de fruit et y diluer l'agar agar.
2. Dans une casserole, porter le jus de fruit à ébullition.
3. Rajouter l'agar agar dilué et mélanger énergiquement pendant quelques secondes.
4. Lorsque le jus de fruit arrive à nouveau à ébullition, retirer la casserole du feu.
5. Répartir la préparation dans des ramequins ou dans des petits pots et laisser refroidir. Couvrir ensuite les pots et les mettre au frigo.